

# SCUOLA NUOTO BAMBINI

OBBIETTIVI DAI 6 AI 12 ANNI

CSS  
1996



## BAMBINI P - PINGUINI

Immersione del capo con gli occhi aperti e bollicine  
Galleggiamenti statici proni e supini  
Scivolamenti proni e supini  
Galleggiamenti dinamici con rotazione prona e supina  
Decupito prono e supino con battuta di gambe  
Galleggiamento verticale in acqua alta  
Galleggiamento dinamico verticale (cagnolino - 10 mt.)  
Tuffo a candela



## BAMBINI P/1 - GRANCHIO

Galleggiamento verticale in acqua alta  
Galleggiamento dinamico verticale (cagnolino - 10 mt.)  
Conquista dell'equilibrio nel passaggio prono e supino  
Decupito prono e supino con battuta di gambe  
Consolidamento del ritmo respiratorio  
Introduzione al Dorso  
Piccole immersioni  
Tuffo dal bordo in ginocchio



## BAMBINI 1 - POLIPO

Galleggiamento verticale in acqua alta  
Decupito prono e supino con battuta di gambe  
Dorso completamento e perfezionamento  
Prima coordinazione braccia e gambe a Crawl e Dorso  
Respirazione laterale a Crawl  
Inizio progressione delle virate  
Tuffo capofitto dal bordo



## BAMBINI 3 - DELFINO

Rana completamento e perfezionamento  
Impostazione gambata e beccheggio del Delfino  
Delfino completo e perfezionamento  
Impostazione nuotate di salvamento  
Virate della Rana e del Delfino  
Tuffo di partenza



## BAMBINI 2 - CAVALLUCCIO MARINO

Crawl completamento e perfezionamento  
Impostazione gambata a rana  
Prima coordinazione braccia e gambe a Rana  
Piccoli tratti in apnea  
Virate del Dorso e del Crawl  
Tuffo capofitto dal blocco